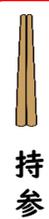
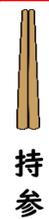
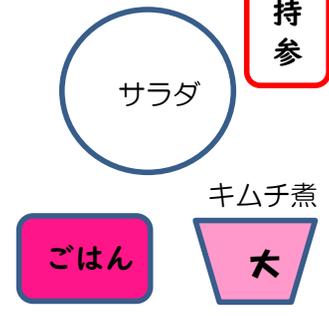
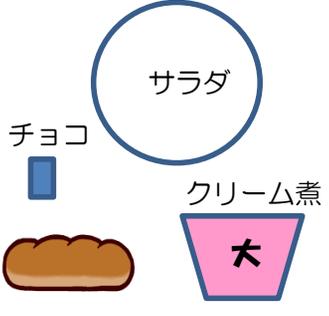
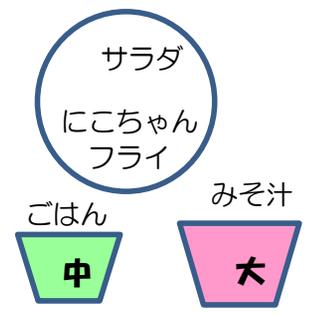
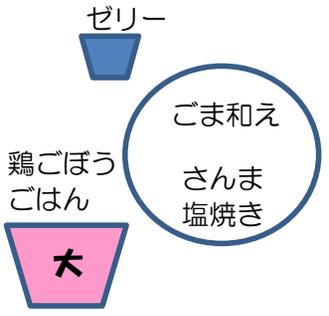
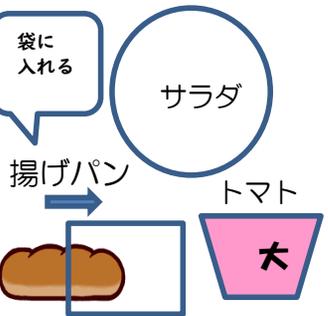
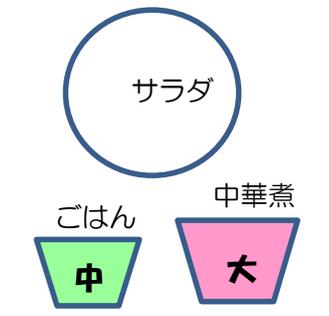
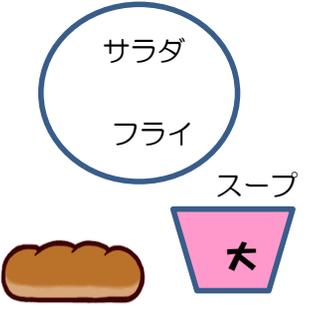
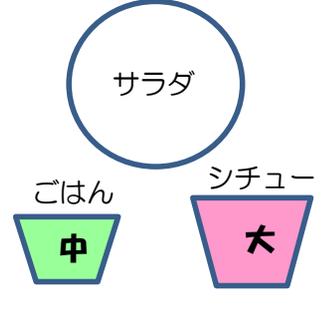
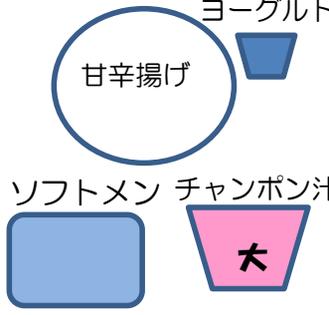
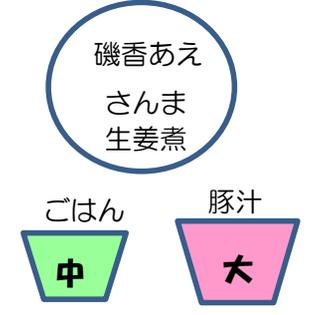
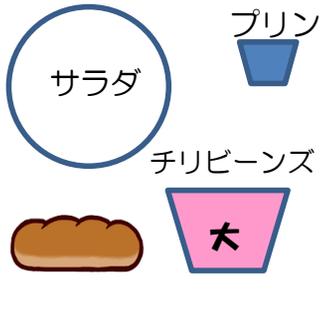


月	火	水	木	金
10  体育の日	11 801kcal 14% 2.0g ごはん 牛乳 納豆 鶏肉とさつまいものうま煮 しょうが和え  持参	12 824kcal 13% 2.3g ごはん 牛乳 ぎょうざ ナムル 中華卵スープ  持参	13 827kcal 18% 3.2g コッペパン 牛乳 ハンバーグ (ケッチャップ) チキンサラダ パンプキンポタージュ  持参無し (スプーンが出ます)	14 786kcal 15% 1.6g 美味(おい)しおメニュー ごはん 牛乳 キムチ煮 こんにゃくサラダ  持参
11(火) ~ 14(金)のご飯は、赤弁になります。				
17 815kcal 16% 2.7g コッペパン チョコクリーム 牛乳 さつまいものクリーム煮 ツナサラダ 	18 778kcal 15% 2.2g ととの日献立 <small>10/10はととの日です。</small> ごはん 牛乳 にこちゃんフライ 海藻サラダ 大根のみそ汁 	19 779kcal 17% 2.0g 鶏ごぼうごはん 牛乳 さんまの塩焼き  ごまあえ 青りんごゼリー	20 821kcal 14% 2.8g きな粉揚げパン 牛乳 肉団子とマカロニのトマト煮 寒天入りヘルシーサラダ	21 843kcal 16% 2.4g ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 春雨サラダ
				
24 783kcal 16% 3.2g ミルクパン 牛乳 お魚フライ オニオンドレッシングサラダ ABCマカロニスープ 	25 850kcal 13% 1.8g ごはん 牛乳 豚肉のブラウンシチュー 切り干し大根サラダ 	26 868kcal 15% 2.3g ソフトメン献立 <small>年に1度のソフトメン献立です。</small> チャンポンうどん 牛乳 大豆とさつまいもの甘辛揚げ ヨーグルト	27 777kcal 18% 3.0g コッペパン りんごジャム 牛乳 真鯛のマヨネーズ焼き  チーズポテト 野菜スープ	28 778kcal 17% 2.0g ごはん 牛乳  さんまのしょうが煮 磯香あえ 豚汁
				
31 857kcal 15% 2.7g ハロウィーンメニュー はちみつパン 牛乳 チリビーンズ コールスローサラダ かぼちゃプリン	日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (%) (g) 献立名	給食でも資源を大切に 10月は「リデュース (ゴミをなるべく出さない)」「リユース (再び利用する)」「リサイクル (再び資源にする)」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、また地球に優しい循環型の社会を目指して、さまざまな取り組みが進められています。皆さんができることは何でしょうか？		
	盛りつけ図 ○お椀2種類 (大…ピンク) (中…グリーン) ○皿1種類 あります。 <small>※牛乳は毎日提供されるため省略しています。</small>	食べ残しを減らす  栄養バランスがとれた給食を残さず食べれば、体が元気になるだけでなく、ゴミの量も減らせます。	ごみの捨て方に注意する  ゴミは地域の決まりに従って分別しましょう。生ゴミは出るだけ水気を良く切ってから捨てます。	3Rに関心をもつ  普段の生活の中で、食品や資源のむだを出さないように気をつけ、循環型社会をめざす取り組みにも積極的に参加していきましょう。